



令和7年度 6月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
2 (月)	げんりょう 減量わかめごはん	こめ むぎ			わかめごはんのもと	639	リウオウショク 緑黄色 野菜
	たんたんめん	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん エリンギ たけのこ チンゲンサイ	しょうが しょうゆ さけ にんにく とりがらスープ どんこスープ コチジャン しお		
	ポークしゅうまい (ゆで枝豆) えだまめ	(でんぶん パンこ さとう こむぎこ みずあめ)	ポークしゅうまい	えだまめ (たまねぎ)	しお (しょうが こしょう)		
3 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				592	いも類
	こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	あぶら さとう	ぶたにく こおりとうふ かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	にぼし みりん しょうゆ しお		
	かみかみ和え		ちりめん	ごぼう きゅうり もやし にんじん	ドレッシング しお		
4 (水)	セルフドック	コッパパン さとう	ウインナー	キャベツ	ケチャップ こしょう ウスターソース しお しょうゆ	659	リウオウショク 緑黄色 野菜
	キャロットポタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ぶなしめじ パセリ	しろワイン こしょう にんじんピューレ とりがらスープ しお		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー			(アセロラかじゅう)		
5 (木)	タコライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	にんにく ケチャップ とりがらスープ トマトピューレ ウスターソース しお チリソース こしょう	563	コンサイ 根菜
	ハムとレタスのスープ		ハム	もやし たまねぎ レタス にんじん えのきだけ	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
6 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				648	がも/果物
	あじの変わり揚げ (甘酢和え) か	でんぶん あぶら さとう パンこ ごま ごまあぶら	あじ	キャベツ にんじん	ウスターソース す しょうゆ しお		
	たけ こ しる 竹の子のみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	にぼし		
9 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				579	がも/果物
	あつあ 厚揚げとつくねの中華煮 ちゅうか に	さとう でんぶん ごまあぶら (パンこ)	つくね(とりにく) あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ (にら)	とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ こしょう (にんにく しお オイスターソース)		
	きゅうりとわかめのナムル	ごまあぶら さとう ごま	わかめ とりささみフレーク	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ		
10 (火)	とうもろこしとおおまめ のごはん	こめ		コーン あおまめ	しお さけ	577	いも類
	かきたまじる	でんぶん	かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	にぼし しょうゆ さけ しお		
	ぶたにく はくさい からいた 豚肉と白菜のピリ辛炒め	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく てんぷら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン	にんにく しょうが みりん しょうゆ やきにくのタレ さけ ちゅうかスープ トウバンジャン		
11 (水)	ココアトースト	しょうパン さとう マーガリン			ココアパウダー	560	コウセイ 乳製品
	むぎ やさい 麦と野菜のスープ煮	あぶら むぎ じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ だいこん ブロッコリー	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		
12 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				609	リウオウショク 緑黄色 野菜
	さばの竜田揚げ (塩昆布和え) たつた あ	あぶら (でんぶん)	さばのたつたあげ しおこんぶ	きゅうり あおピーマン	しょうゆ (しょうが みりん)		
	みぞれ汁 じる		とりにく とうふ わかめ	だいこん えのきだけ にんじん かいわれだいこん	にぼし さけ しょうゆ しお		
13 (金)	もずく丼 どん	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく もずく こおりとうふ	にんじん あおピーマン カラーピーマン コーン	にんにく しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	591	コンサイ 根菜
	お だいず 押し大豆のみそ汁	さといも	だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな	にぼし		

16 (月)	ドライカレーライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん エリンギ あおピーマン あおまめ	あかワイン にんにく カレーうどん しょうが ようふうだし カレー デミグラスソース しょうゆ ウスターソース しお		646 775	
	ツナのレモンサラダ	さとう オリーブオイル	まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン にんじん カリフラワー	す レモンかじゅう しょうゆ こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
17 (火) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ (美郷) むぎ					606 727	
	じとっこの梅みそ焼き (ズッキーニとミニトマトの マリネ)	さとう オリーブオイル	とりにく (西郷) みそ	うめぼし しそ キャベツ ズッキーニ ミニトマト (美郷)	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ			
	すまし汁		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	にぼし しょうゆ しお			
18 (水)	せわりコッペパン	コッペパン					640 768	
	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも こくとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん パセリ	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ ウスターソース			
	エッグチーズサラダ		たまご ハム チーズ	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ しお こしょう			
19 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					576 691	
	にく どうふ 肉豆腐	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ いとこんにゃく チンゲンサイ	さけ にぼし みりん しょうゆ			
	せんぎ だいこん すのもの 千切り大根の酢の物	さとう ごま	こんぶ	せんぎりだいこん にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ			
20 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					624 749	
	さばの生姜煮 (ゆで野菜)	(さとう でんぶん)	さばしょうがに	キャベツ にんじん	しょうゆ (みりん しょうが しお)			
	とうふ だんご じる 豆腐の団子汁	しらたまこ	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	にぼし			
23 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					551 661	
	ぶたにく だいこん 豚肉と大根のみそ煮	あぶら さといも さとう	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ こんにゃく あおまめ	さけ しょうゆ			
	ごま酢和え	さとう ごま	わかめ まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ			
24 (火)	マーボーなす丼	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいすミート みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	にんにく しょうが さけ しょうゆ しお とりがらスープ オイスターソース トウバンジャン		566 679	
	はるさめ あ もの 春雨の和え物	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ			
	マヨネーズパン	マヨネーズパン						
25 (水)	じゃがいものチーズ煮	あぶら じゃがいも	ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	しろワイン しょうゆ しお こしょう		601 721	
	ほうれん草サラダ		とりささみフレーク	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン	たまねぎドレッシング しお こしょう			
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ						
26 (木)	とりにく こんさい 鶏肉と根菜の オイスターソース炒め	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ぶなしめじ れんこん カラピーマン たけのこ	ちゅうかスープ さけ しょうゆ しょうが オイスターソース しお		630 756	
	ちゅうか 中華コーンスープ	ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ コーン ねぎ	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう			
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ						
27 (金)	ゴーヤチャンプルー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ ちりめん たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ゴーヤ もやし	みりん しょうゆ しお こしょう		644 773	
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ しお さけ しょうゆ こしょう			
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ						
30 (月)	とうがん かつあげ 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶたにく とりにく あつあげ	とうがん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ	さけ みりん しょうゆ しお		597 716	
	だいこん ば 大根葉のみそ汁	さといも	あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん ぶなしめじ だいこんば	にぼし			
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ						

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ ごぼう・とうもろこし・トマト・きゅうり・ゴーヤ・なす・ピーマン・レタス・いんげん・グリーンピース・枝豆・冬瓜・梅～

☆今月の地産地消 ～ 米・こんにゃく・干しいたけ・ミニトマト・地頭鶏・厚揚げ～



食育だより



6月 美郷南学園



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」



窒息を防いで安全に食べよう



食事をするときに、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせてしまうことがあります。安全に食事をするために、右のイラストの内容に気をつけましょう。



©少年写真新聞社2025

ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ がつ ～地産地消給食・美郷の日 6月～

6月の美郷の日は、地頭鶏をメインにした献立です。給食で使う地頭鶏は、美郷町のおいしい水と豊かな自然で育った地頭鶏で、西郷のじとっこセンターから届けられています。しっかりと歯ごたえとうまみを味わえる地頭鶏に、梅肉と味噌で作ったタレをつけて焼いて調理し、給食に出す予定としています。



6月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】＜17日（火）実施＞

- ☆麦ごはん ☆牛乳
- ☆じとっこの梅味噌焼き…【地頭鶏】
- ☆ズッキーニとミニトマトのマリネ…【ミニトマト】
- ☆すまし汁